



Tee

1 bis 2 Teelöffel Gänseblümchenblüten mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann abseihen und täglich 1 bis 3 Tassen trinken. Die Teekur sollte über einen Zeitraum von 3 Wochen gemacht werden.

Tinktur

Um eine Tinktur herzustellen, nutzt man die ganze Pflanze einschließlich der Wurzel. Man füllt ein verschließbares Glas mit kleingeschnittenen Gänseblümchen und übergießt diese mit Weingeist bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. 2 bis 6 Wochen ziehen lassen, dann abseihen und in einer dunklen Flasche aufbewahren. Nun kann die Tinktur äußerlich genutzt werden.

Gänseblümchen – ein gesunder Frühlingsbote

Wer kennt es nicht, das kleine, robuste und ausdauernd blühende Gänseblümchen. Es ziert in ganz Mitteleuropa die Rasenflächen und Straßenränder. Das Gänseblümchen (lat. *Bellis perennis*) wächst als kleine krautartige Pflanze, die nur zirka zehn Zentimeter hoch wird. Am oberen Stängel bildet sich ein körbchenförmiger Blütenstand, bestehend aus mehr als hundert gelben Einzelblüten. Diese Röhrenblüten enthalten ätherische Öle, Saponine, Bitter- und Schleimstoffe und sind von weiß bis rosa gefärbten Zungenblütenblättern umgeben.

Das Gänseblümchen erwacht gleich nach dem Hauptfrost, manchmal schon im Januar, und blüht bis in den November. Der Blütenkopf dreht sich immer nach der Sonne und schließt sich bei Regen. Es heißt, wenn man mit einem Fuß sieben Gänseblümchen gleichzeitig abdecken kann, dann ist der Frühling da.

Sammeln kann man die Gänseblümchenblüten von April bis September. Ihr kulinarisches Einsatzgebiet ist vielfältig: man kann sie als „falsche“ Kapern sauer einlegen oder das Butterbrot und

den Salat damit verfeinern. Die Blüten schmecken leicht bitter und haben im geschlossenen Zustand einen nussartigen Geschmack. Auch die Blätter sind essbar, sie schmecken leicht säuerlich.

Als Heilmittel für den Hausgebrauch kann eine Gänseblümchen-Tinktur zur Linderung bei Schwellungen, Prellungen, Verstauchungen äußerlich angewandt werden.

Eine Kur mit Gänseblümchen-Tee, zubereitet mit frischen oder getrockneten Blüten, regt im Frühjahr den Stoffwechsel an und wirkt harntreibend. Sie eignet sich besonders bei chronischen Erkrankungen wie Gicht, Rheuma und Hauterkrankungen. Auch die oft in Teemischungen für Kinder enthaltenen getrockneten Blüten sind mehr als nur dekorativ. Sie enthalten Schleimstoffe und wirken auswurfördernd, stoffwechselfördernd und hautreinigend.

Tipp

Wer selbst Gänseblümchenblüten sammeln will, sollte darauf achten, dass der Standort nicht verunreinigt ist. Straßenränder, landwirtschaftlich genutzte Flächen und öffentliche Grünflächen meiden!

